

滑 舌



手足の
筋肉量



片足立ち



フレイルとは？
年をとって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態

フレイルの原因は？

筋肉の衰え

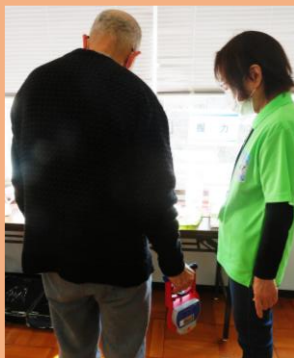
フレイルにならないために

健康長寿3つの柱

「栄養」「運動」「社会参加」全てに取り組むことが大切

ふくらはぎ
測定

握 力



1年に1回はフレイルチェックをし、
健康寿命を少しでも延ばしましょう！



取り組んでいること・頑張っていることを共有しました。

「栄養」「運動」「社会参加」たくさんの
発表があり、地域包括支援センターの方々が
驚かれていました(≧◇≦)